Samenvatting Rapport
Evaluatie training Mentale Kracht

Een plan, proces en effect evaluatie van de training mentale kracht voor politiemedewerkers

Prof. Dr. Peter van der Velden
Drs. Kim Lens
Hannah Hoffenkamp, MSc
Mark Bosmans, MSc
Erik van der Meulen, MSc

Samenvatting

Politiepersoneel moet zoveel mogelijk bestand zijn tegen allerlei bronnen van operationele en organisatiestress die met het doen van politiewerk gepaard kan gaan. In 2011 verscheen een rapport dat stelde dat de mentale weerbaarheid van politiepersoneel onder druk zou staan. Tussen de 25 en 37% van de politiemedewerkers zou volgens dit rapport waarschijnlijk, ofschoon dit rapport niet is gebaseerd op empirisch onderzoek onder politiepersoneel, last hebben van een (sterk) verminderde mentale weerbaarheid (AEF, 2011). Dit rapport heeft een rol gespeeld bij de ontwikkeling van het programma 'Versterking professionele weerbaarheid'. In dit programma wordt onder meer aangegeven dat agenten meer en beter getraind zullen worden om zo hun weerbaarheid te vergroten. Om hier gevolg aan te geven is de training 'Mentale Kracht' ontwikkeld door de school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie.

In dit rapport staat de evaluatie van deze training Mentale Kracht (training MK) centraal. Deze evaluatie is uitgevoerd in opdracht van het Wetenschappelijk Onderzoek- en Documentatiecentrum (WODC) van het ministerie van Veiligheid en Justitie. Deze training is ontwikkeld is ontwikkeld door de school voor Gevaar- & Crisisbeheersing van de Politieacademie. Doel van deze training is het versterken van de mentale weerbaarheid of mentale kracht van politieambtenaren door bewustwording en het veranderen van gedrag en houding. Het gehele evaluatieonderzoek naar de training MK bestaat uit de volgende drie onderdelen, waar dit rapport verslag van doet:

1. Planevaluatie
2. Procesevaluatie
3. Productevaluatie

1 Planevaluatie

Het doel van de planevaluatie is inzicht verschaffen in de theoretische onderbouwing van de training MK. De centrale vraagstelling van dit deelonderzoek is "*In hoeverre kan de training MK in theorie als een doeltreffende interventie worden beschouwd voor de doelgroep (politiemedewerkers), gegeven de algemene doelstelling en de specifieke doelen?*"

Methoden van onderzoek

Voor het beantwoorden van de centrale vraagstelling is gebruik gemaakt van relevante beleidsdocumenten van het programma professionele weerbaarheid, het visiedocument en de handleiding van de training. Deze beleidsreconstructie is aangevuld met semigestructureerde interviews met de ontwerpers van de training (2), beleidsmedewerkers (3) en deelnemers aan

de training MK (20). Daarnaast is met behulp van een literatuurreview nagegaan of (internationale) studies voorhanden zijn over onderdelen of inhoud van de training MK.

Resultaten

Volgens het visiedocument van de training MK dat aan de training ten grondslag ligt, wordt het algemene doel van de training (versterken van de mentale weerbaarheid bij politiebeambten) bereikt door tijdens de training aandacht te besteden aan verschillende mentale vaardigheden welke rusten op een drietal componenten, te weten Uitdaging, Controle en Vertrouwen. Iedere pijler bestaat uit twee mentale vaardigheden. Zo bestaat de pijler Uitdaging uit de mentale vaardigheden *Doelen stellen* en *Visualisatie*; de pijler Controle uit de mentale vaardigheden *Energiemanagement* en *Aandachtcontrole*; en de pijler Vertrouwen uit de mentale vaardigheden *Actiereflectie* en *Gedachtecontrole*.

Hoewel het visiedocument enkele algemene wetenschappelijke aannames beschrijft over de relatie tussen de onderdelen van de training met het versterken van de mentale weerbaarheid, in het bijzonder het vergroten van de componenten Uitdaging, Controle en Vertrouwen, ontbreekt nagenoeg de koppeling tussen expliciete leerdoelen en de te trainen mentale vaardigheden. Daarnaast ontbreekt een duidelijke motivering voor juist deze vaardigheden, evenals een duidelijke motivering voor het onderbrengen van de verschillende vaardigheden onder de bijhorende pijlers. Hierdoor is lastig vast te stellen wat de beoogde verandering is.

Uit de interviews met experts komt naar voren dat de theoretische onderbouwing van de training MK niet alleen gestoeld is op wetenschappelijke aannames, maar dat de training MK haar basis kent en vorm heeft gekregen vanuit de praktijk. Hierbij heeft men zich in het bijzonder gericht op praktijkervaringen binnen het stelsel van bijzondere eenheden en crisis- en conflictbeheersing.

Binnen de training MK worden twee werkzame bestanddelen onderscheiden, namelijk Bewustwording en inzicht en een Signaalfunctie. Met behulp van leeractiviteiten wordt (nieuw) inzicht verkregen op het gebied van de mentale weerbaarheid, waardoor nieuwe (en/of andere) (gedrags-)aspecten worden ontdekt. Het (gezamenlijk) bespreken van incidenten zou er voor kunnen zorgen dat er door de training MK zicht is op de gemoedstoestand en het functioneren van de individuele politiemedewerkers alsook het teamfunctioneren.

Uit de analyse van de wetenschappelijke literatuur, gevonden met behulp van PUBMED, PSYCINFO en Web of Science[1], over de effectiviteit van interventies met betrekking tot mentale

[1] Deze bestaat uit drie afzonderlijke databases, Science Citation Index Expanded, Social Sciences Citation Index, en Arts & Humanities Citation Index (tezamen ongeveer 9500 journals).

weerbaarheid van politie en/of relevante beroepsgroepen blijkt dat er vooralsnog beperkte theoretische en empirische ondersteuning is voor de pijlers van de training MK en haar specifieke onderdelen. Bestaande studies naar de effectiviteit van soortgelijke trainingen laten erg weinig wetenschappelijk onderbouwde positieve resultaten zien: onderzoeksgroepen zijn veelal klein en de methodologische kwaliteit is wisselend. Zo toont een recent methodologisch goed opgezet onderzoek naar een training bij agenten geen statistisch significante[2] resultaten op korte of langere termijn.

Alhoewel diverse studies ingaan op de effectiviteit van weerbaarheidstrainingen bij politiepersoneel en/of relevante beroepsgroepen, zijn de wijzen waarop deze trainingen (en bijhorende onderdelen) tot de gewenste doelen zouden moeten leiden en de werkzame veronderstelde mechanismen achter de trainingen en/of diens onderdelen nauwelijks beschreven. Doordat de gevonden studies hun trainingen (soms) onvoldoende specificeerden, werd niet altijd duidelijk welk trainingsonderdeel effect had op welk onderdeel van weerbaarheid en was ook het onderscheid tussen de trainingsonderdelen lastig te maken.

Wel valt uit de geïncludeerde studies te herleiden dat sommige mentale vaardigheden vaker terug te vinden zijn als onderdeel van weerbaarheidstrainingen onder politiepersoneel en relevante beroepsgroepen dan andere. Zo wordt in nagenoeg alle studies gebruik gemaakt van (een bepaalde vorm van) 'Energiemanagement'. Ook de mentale vaardigheid 'Gedachtecontrole' bleek vaak onderdeel van de trainingen te zijn. De mentale vaardigheden 'Doelen stellen'en 'Actiereflectie' worden echter slechts in één studie teruggevonden.

Conclusies

De algemene doelstelling van de training MK is het versterken van de mentale weerbaarheid van politiemedewerkers. Voorts wordt verwacht dat deze versterking leidt tot een verbetering van de cognitieve prestaties tijdens een aanhouding, vergroting van de korte- en langetermijnmotivatie, het algemene welzijn en de geestelijke gezondheid van de politiemedewerkers en op termijn zelfs de lichamelijke gezondheid. De veronderstelde resultaten van de training MK zijn dus niet gering en zeer breed. Echter, ten aanzien van deze doelen ontbreekt een voldoende theoretische en empirische onderbouwing. Bovendien is het onduidelijk wat de werkzame bestanddelen en beïnvloedbare factoren van de training MK zijn die zouden kunnen leiden tot (gedrags-) verandering.

[2] In dit rapport wordt eerst onderzocht of verschillen tussen bijvoorbeeld getrainde en ongetrainde politiemedewerkers statistisch significant zijn, d.w.z. of met een vrij grote zekerheid gesteld kan worden dat beide groepen inderdaad verschillen in bijvoorbeeld scores op een vragenlijst. Een statistisch significant verschil in scores betekent echter niet meteen dat het verschil tussen de scores ook praktisch of inhoudelijk relevant of groot is. Indien daar sprake van is wordt dat expliciet vermeld.

2 Procesevaluatie

De algemene doelstelling van het procesonderzoek is het verkrijgen van inzicht in de wijze waarop de training MK in de praktijk wordt geïmplementeerd en de mate waarin de training conform de programmahandleiding wordt uitgevoerd. De centrale vraagstelling van dit deelonderzoek is: "*In hoeverre wordt de training Mentale Kracht consistent en volgens plan uitgevoerd?*"

Methoden van onderzoek

Om inzicht te krijgen in de inhoud van het trainingsprotocol en de randvoorwaarden van de training MK zijn naast openbare informatiebronnen, het visiedocument, de originele trainershandleiding, de vernieuwde trainershandleiding 2.0, het werkvormenboek 2.0 en evaluatieformulieren van deelnemers aan de training bestudeerd. Deze documentanalyse is aangevuld met observaties van 15 complete trainingsdagen, waarbij de trainingen werden gescoord aan de hand van een ontwikkelde scoringslijst/checklist gebaseerd op informatie verkregen door middel van de documentanalyse. Tenslotte zijn semigestructureerd interviews afgenomen met zes trainers om inzicht te krijgen in de ervaringen van trainers met onder meer de uitvoering van de training, de motivatie van deelnemers, de samenwerking met collega-trainers, de randvoorwaarden, en mogelijke knelpunten in de uitrol van de training MK.

Resultaten

Uitvoering training MK

De resultaten laten zien dat de geprotocolleerde onderdelen gestructureerd behandeld worden door de trainers. Tijdens alle geobserveerde trainingssessies werd de '*mentale toolbox*' met de pijlers Uitdaging, Controle en Vertrouwen zorgvuldig uitgelegd aan de deelnemers. Ook de daarbij behorende mentale vaardigheden werden zorgvuldig besproken en behandeld door de trainers. De programmering werd hierbij consistent gevolgd. Verschillen worden teruggevonden in de gebruikte casuïstiek en praktische oefeningen uit de handleiding om beter aan te sluiten op de (leerbehoefte van) de groep. De volgorde van de programmaonderdelen en de essentie van de training bleef echter te allen tijde gehandhaafd.

Doelgroepen

De training is in eerste instantie ontwikkeld voor alle executieve medewerkers (belast met de uitvoering van de basispolitiezorg, waaronder handhaving en noodhulp) en lijnchefs van de Nationale Politie. In de praktijk blijken de groepen soms te bestaan uit een combinatie van zowel executieve als niet-executieve politiemedewerkers (belast met ondersteunende taken, waaronder administratie en beleid) die samen werkzaam zijn op een bepaalde afdeling.

Volgens de geïnterviewde trainers is het goed dat de training MK zich richt op de gehele politieorganisatie. Zij vinden het belangrijk dat zowel het executieve als het niet-executieve gedeelte van de politiemedewerkers wordt benaderd om deel te nemen aan de training. De reden is dat zij de training geschikt achten voor beide groepen en denken dat beide groepen baat kunnen hebben bij het volgen van de training. De trainers vermoeden overigens dat leereffecten niet voor alle deelnemers gelijk zullen zijn omdat ze afhankelijk zijn van onder meer de motivatie, openheid en inzet van de individuele deelnemers en het team als geheel, en de groepsgrootte. Afgezien van deze factoren, verwachten de trainers dat in het bijzonder mensen die onder grote psychische druk staan, veel stress ervaren, of psychische en lichamelijke symptomen hebben van een burn-out of PTSS, baat kunnen hebben bij het volgen van de training.

Selectie van deelnemers

Er worden door de Politieacademie geen in- en exclusiecriteria gehanteerd voor deelname aan de training; deze zijn afhankelijk van de beslissingen van betreffende politie-eenheid en de leidinggevende. Politiemedewerkers met psychische klachten, waaronder symptomen van (posttraumatische) stress, burn-out, angst en depressie, worden dus niet bij voorbaat uitgesloten van deelname. Wanneer een medewerker (langdurig) ziek thuis is, zal deze persoon in de regel niet deelnemen aan de training.

Randvoorwaarden

Uit de resultaten blijkt dat de randvoorwaarden waaronder de trainingen worden uitgevoerd in orde zijn. Omdat de training MK bestaat uit een combinatie van toepasbare *theorie* en praktische *oefeningen*, is er gezocht naar accommodaties waar de gelegenheid bestaat om 'binnen' de theorie te bespreken en 'buiten' te experimenteren met praktische oefeningen en scenario's. De Politieacademie beschikt over meerdere accommodaties die hiervoor uitermate geschikt zijn.

Conclusies

De training Mentale Kracht wordt consistent en volgens plan uitgevoerd. Uit de trainingsobservaties en interviews met trainers blijkt dat alle geprotocolleerde onderdelen van de training gestructureerd en volledig behandeld worden door de trainers. Daarnaast blijkt het draagvlak onder de trainers MK groot te zijn. De geïnterviewde trainers zijn zeer enthousiast over de opzet en inhoud van de training. Dit geldt over het algemeen ook voor de geïnterviewde deelnemers aan de training MK. Met uitzondering van enkele individuele deelnemers of teams die bij aanvang van de training weerstand ervaren, zijn de deelnemers redelijk gemotiveerd om deel te nemen aan de training. De houding van de leidinggevende lijkt hierbij bepalend te zijn voor het draagvlak en de motivatie van het team.

3 Productevaluatie

Een van de hoofdvragen van het evaluatieonderzoek is: "*Draagt het volgen van de training bij aan het bereiken van de doelstellingen van het programma professionele weerbaarheid?*" Meer specifiek is het doel van de productevaluatie te achterhalen of de deelnemers aan de training MK na afloop beter bestand zijn tegen de mentale druk die gepaard gaat met politiewerk, de training resulteert in een betere taakuitvoering van de deelnemers, of de training zich op de juiste doelgroep richt dan wel welke kenmerken van deelnemers samenhangen met het (beoogde) nut en succes van de training MK. Om de effecten van de training MK te onderzoeken is het beloop van mentale kracht van getrainde politiemedewerkers (experimentele groep genoemd) uitgebreid vergeleken met het beloop van mentale kracht bij niet-getrainde collega's (controlegroep genoemd). Deze laatste paragraaf doet verslag van dit onderzoek.

Methode

Gedurende een periode van ongeveer 9 maanden is bij de deelnemers driemaal een vragenlijst afgenomen: vóór de training (voormeting), circa 3 maanden na de training (eerste nameting) en circa 9 maanden na de training (tweede nameting). Op deze drie meetmomenten hebben de deelnemers een vragenlijst ingevuld over, met name, hun achtergrond, werkervaring en ziekteverzuim, hun mentale kracht waaronder hun *Mental Toughness* (mentale kracht) en

Resilience (weerbaarheid), hun ervaringen met schokkende gebeurtenissen en hun zelfredzaamheid daarbij (CSE-7), en hun psychische gezondheid waaronder angst, depressie, hostiliteit, burn-out en PTSS.

Resultaten

Controleanalyses toonden dat de groep die aan alle metingen deelnam, wat de voormeting betreft redelijk representatief bleek voor degenen uit de experimentele en controlegroep die uitvielen. Niettemin zijn de resultaten in dit rapport voornamelijk gebaseerd op de deelnemers die aan alle drie de metingen hebben deelgenomen[3] omdat alleen bij hen het verloop van de weerbaarheid gemeten kon worden (en de uitval niet gering was). Wat de kenmerken van de deelnemers betreft, zijn in ieder geval de twee volgende aspecten belangrijk, namelijk hun mentale kracht op de voormeting en hun psychische gezondheid. Wij vinden geen aanwijzingen dat de mentale kracht bij de meerderheid of belangrijke minderheid (erg) laag is. Hetzelfde geldt voor de zelfredzaamheid bij schokkende gebeurtenissen. Het percentage deelnemers aan de drie metingen dat (zeer) ernstige psychische klachten heeft is klein. Volgens de vragenlijst waarmee PTSS werd onderzocht ligt het percentage deelnemers dat vermoedelijk PTSS heeft, van het totaal aantal deelnemers, bij iedere meting tussen en 0.3% en 1.5%. Het percentage deelnemers met zeer ernstige angst- of depressieve klachten ligt tussen 0% en 2.4% over de groepen.

Anders dan bij 'normale' studies naar de effecten van training (of andere interventie)[4] zijn experimentele en controlegroep niet at random samengesteld: over genoemde periode zijn de deelnemers en niet-deelnemers aan de training MK gevolgd. Gebleken is dat beide groepen niet statistisch verschillen in (psychische) gezondheid maar wel verschillen in mentale kracht. De controlegroep scoort iets hoger op mentale kracht dan de experimentele groep op de voormeting. De verschillen (effectgrootten) zijn over het algemeen niet sterk, met uitzondering van twee uitschieters: de totaalscore op de MTQ-48 en de subschaal *interpersoonlijk vertrouwen*. Bij deze twee laatste uitkomsten zijn de verschillen (zogenaamde effectgrootten) wel redelijk sterk.

Om het effect van de training op de mentale kracht van de deelnemers over de tijd te analyseren, is gebruik gemaakt van de statistische techniek Mixed-Models. Verder is in de statistische analyses het relatief kortetermijneffect (verschillen in veranderingen tussen voormeting en eerste nameting tussen beide groepen) en het relatief langetermijneffect (verschillen in veranderingen tussen voormeting en tweede nameting bij beide groepen) geanalyseerd. De

---

[3] $N^{Experimenteel}$=138, $N^{Controle}$=167.

[4] Hiermee worden (in technisch-wetenschappelijk termen) bedoeld de zogenaamde Random Control Trial (RCT) studies.

resultaten van deze analyses laten zien dat er vrijwel geen veranderingen in mentale kracht over de tijd plaatsvinden bij de gehele experimentele en bij de gehele controlegroep. Alleen bij de subschaal *interpersoonlijk vertrouwen* (MTQ-48) is een significant (interactie-) effect van de training MK te zien. Dat effect wijst erop dat het vertrouwen bij de experimentele groep (iets) toenam tussen de voormeting en eerste nameting terwijl bij de controlegroep het vertrouwen (iets) afnam. Het beloop van scores op de vragenlijst RS-NL geeft geen aanwijzingen dat de training MK effect op de weerbaarheid had. Gezamenlijk geven deze resultaten geen aanwijzingen dat de mentale kracht van de deelnemers door de training (sterk) is vergroot.

Tevens is onderzocht of de training MK mogelijk (wel) een effect had op specifieke groepen, namelijk a.) binnen de subgroep deelnemers die een schokkende gebeurtenis op het werk heeft meegemaakt, b.) binnen de (beperkte) subgroep die op de voormeting kampte met psychische klachten, c.) binnen de subgroep met een relatief lage mentale kracht op de voormeting (onderste 30%), en d.) binnen de subgroepen met de 'meeste' dienstjaren (bovenste 50%) en de 'minste' dienstjaren (onderste 50%).

Wat ervaringen met schokkende gebeurtenissen betreft zijn de resultaten vrijwel vergelijkbaar met de resultaten bij de totale onderzoeksgroep. Naast het effect op *Interpersoonlijk Vertrouwen* is ook een significant (interactie-) effect[5] op de totaal score van de MTQ-48 te zien. Wat de subgroepen met psychische klachten op de voormeting betreft, bleek sprake te zijn van vier statistisch significante interactie-effecten namelijk voor *Interpersoonlijk Vertrouwen, Uitdaging,* de *totaalscore voor Resilience* (RS-NL) en *Persoonlijke Competentie*. Daarbij was sprake van een (lichte) daling van de scores in de controlegroep en bleven zij gelijk of stegen zij (licht) bij de experimentele groep. Bij de deelnemers met relatief de laagste scores op *Mental Toughness* en *Resilience* bleek geen significant (interactie-) effect op te treden. Tot slot, wat de dienstjaren betreft was alleen binnen de groep met relatief de minste dienstjaren (wederom) sprake van eenzelfde significant (interactie-) effect op *Interpersoonlijk Vertrouwen.*

Als laatste is er ook gekeken naar hoe deelnemers de training beoordeelden, zowel bij de eerste als bij de tweede nameting. Daarnaast is de eventuele samenhang tussen beoordeling en verschillen in mentale kracht geanalyseerd. Deelnemers veranderen tussen de eerste en tweede follow-up meting nauwelijks in hun oordeel over de training. Ruim de helft van de deelnemers beoordeelde de training als redelijk tot zeer nuttig en leerzaam. Echter, 1 op de 6 deelnemers

---

[5] Met de term 'significant interactie-effect' wordt hier bedoeld dat het verschil in beloop van scores tussen getrainde en ongetrainde politiemedewerkers inderdaad samenhangt met de gevolgde training, m.a.w. dat het beloop van scores bij de getrainden statistisch gezien afwijkt van het beloop van scores bij de ongetrainden.

was van mening dat men door de training weerbaarder was geworden. Tot slot blijken verschillen in oordeel niet tot nauwelijks samen te hangen met veranderingen in mentale kracht over de twee metingen.

Conclusies

Wij vinden over de gehele onderzoeksgroep bezien, nauwelijks aanwijzingen dat de training MK de mentale kracht (fors) heeft verbeterd. Wel zijn er aanwijzingen dat sprake is van een (beperkt) effect van de training op Interpersoonlijk Vertrouwen, dat bij alle drie de groepsanalyses statistisch significante interactie-effecten liet zien (bij totale groep, groepen die schokkende gebeurtenissen hebben meegemaakt, en groepen die psychische klachten hadden bij de voormeting). De analyses met betrekking tot de groep respondenten met psychische klachten, die in omvang zeer beperkt was, toonden relatief de meeste statistisch significante interactie-effecten. Hier moet wel bij worden vermeld dat het om zeer kleine groepen gaat, en dat slechts gekeken is naar de eerste twee meetmomenten. Bij deze bevindingen speelt zeer waarschijnlijk een (belangrijke) rol dat de deelnemers in deze studie bij de aanvang ervan over het algemeen (zeer) gezond waren en zich niet kenmerkten door een groot gebrek aan mentale kracht.

Tot slot

Met de 'alarmerende' conclusies van Andersson Elffers Felix in gedachten, zijn de resultaten van de training mogelijk verrassend: als de weerbaarheid van zoveel politiebeambten (zeer) waarschijnlijk tekort zou schieten, waarom toont de training MK dan niet meer effecten? Is een aanpassing van de training of de doelgroep vereist? Is de mentale weerbaarheid in een 3-daagse training te veranderen? Bij de beantwoording van deze vragen moet in ogenschouw worden genomen dat de bevindingen van dit onderzoek omtrent de psychische gesteldheid van politiepersoneel evenals die van andere recente onderzoeken (Van Beek et al. (2013) en Van der Velden et al. (2013)), niet corresponderen met het beeld dat het AEF-rapport schetst dat, nogmaals, niet op onderzoek onder politiemedewerkers is gebaseerd. De resultaten van ons onderzoek en bovenstaande empirische studies suggereren dat het 'alarmerende' beeld, zonder de geringe weerbaarheid van sommige individuele politiebeambten te ontkennen, bijgesteld en genuanceerd moet worden. Zo lijken de deelnemers voorafgaand aan de training al over een behoorlijke mentale weerbaarheid te beschikken. Een mogelijke les is dat eventuele nieuw te ontwikkelen trainingen in een eerder stadium, bijvoorbeeld in de vorm van pilots, wetenschappelijk worden onderzocht.